

BANDO GARA

ROMA 14 DICEMBRE 2014



1) SEDE GARA: Italiana Fitness – Parco Kolbe
Via Tiburina 949 – Roma - Metro Rebibbia

2) DISTANZA GARA: 500m individuale, 500 m (4x500) equipaggio

3) CAPACITÀ e LIMITI DI PARTECIPAZIONE: SPRINT-ROW è aperto a tutti, possono prendere parte concorrenti suddivisi nelle seguenti categorie:

U29	fino a 29 anni uomini e donne
U29L	fino a 29 anni uomini e donne Pesi Leggeri
30/39	da 30 a 39 anni uomini e donne
30/39L	da 30 a 39 anni uomini e donne Pesi Leggeri
40/49	da 40 a 49 anni uomini e donne
40/49L	da 40 a 49 anni uomini e donne Pesi Leggeri
50/59	da 50 a 59 anni uomini e donne
50/59L	da 50 a 59 anni uomini e donne Pesi Leggeri
O60	da 60 anni e oltre uomini e donne
O60L	da 60 anni e oltre uomini e donne Pesi Leggeri

Per gli equipaggi potranno essere iscritte le seguenti categorie senza limiti di età

ASSOLUTI	uomini e donne, possono essere inclusi PL
PL	uomini e donne devono essere tutti PL

EQUIPAGGIO MISTO ASSOLUTI	2 uomini e 2 donne possono esserci PL
EQUIPAGGIO MISTO PL	2 uomini e 2 donne devono essere tutti PL

Il controllo del peso della categoria Pesi Leggeri (maschile fino a Kg 75,00 - femminile fino a kg 61,50) sarà effettuato tra un'ora e due ore prima della gara.

Per la partecipazione alle categorie sarà considerata l'età il giorno della gara.

CHI RISULTERÀ FUORI PESO POTRÀ COMUNQUE GAREGGIARE PER LA GRADUATORIA DEL CHALLENGE MA ANDRÀ FUORI CLASSIFICA DALLA MANIFESTAZIONE

In caso ci siano meno di 3 iscritti in una categoria l'organizzazione si riserva di accorpare le categorie

4) IDONEITA' FISICA E DOCUMENTI DI IDENTIFICAZIONE

I partecipanti devono essere in possesso di certificato medico per attività agonistica obbligatorio per partecipare alla competizione e di un documento di identità valido a tutti gli effetti, in mancanza di tale documentazione saranno esclusi dalle gare.

5) PROGRAMMA GARE

Le competizioni individuali si disputano sulla distanza di metri 500. Le gare saranno effettuate in UNICA PROVA ed ogni concorrente può disputare una sola prova. Al termine delle gare sarà stilata una classifica individuale per ogni categoria in base ai migliori tempi realizzati.

La prova TEAM si svolge sulla distanza di 2000 metri ad equipaggio: I 4 concorrenti remeranno contemporaneamente e tutti devono percorrere circa 500 metri con le machine collegate tra loro. (la somma dei metri sarà 2000)

Ore 13.00 - Inizio gare. Le gare si svolgeranno in sequenza ogni 7 minuti, per consentire il riscaldamento saranno a disposizione alcune macchine.

Per ciascun concorrente è ammessa una sola persona che dovrà posizionarsi dietro la macchina.

Per le gare ad equipaggio non è ammesso nessuno nell'area di gara

Al termine di tutte le gare verranno effettuate le premiazioni.

6) ISCRIZIONI

Le iscrizioni devono essere inviate via e-mail, su apposito modulo, specificando per ogni partecipante: cognome, nome, data di nascita, categoria, telefono, se esordiente e club, corredato da cognome e nome, telefono e indirizzo e-mail di un referente in caso di iscrizioni collettive.

Sono considerati esordienti coloro che nelle stagioni precedenti non hanno preso parte a gare di Indoor Rowing e che non hanno fatto canottaggio precedentemente.

Quota di partecipazione alla competizione:

€ 10,00/cad. per iscrizioni individuali; € 20,00/squadra per ogni equipaggio

Le quote potranno essere versate in contanti la mattina della gara.

Le iscrizioni si chiudono IMPROVVISAMENTE alle ore 24,00 di domenica 7 DICEMBRE 2014, a tutte le iscrizioni pervenute oltre la data di chiusura sarà applicata una penale di 5€.

Siete invitati a controllare gli elenchi dei partecipanti che verranno pubblicati il mercoledì per correggere eventuali errori di categoria e/o peso

7) PREMI e RISULTATI

Ai primi tre classificati di ogni categoria saranno assegnate le medaglie.

Altri premi potranno essere definiti successivamente

I risultati saranno pubblicati sul sito <http://www.concept2.it/challenge>